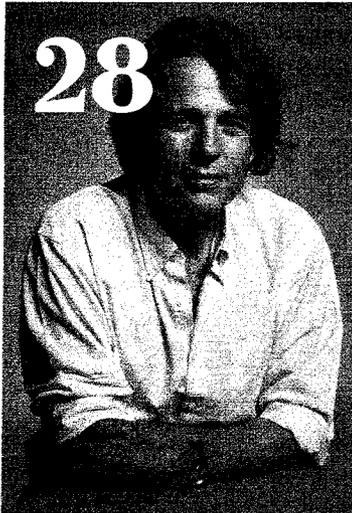


28



# La Dolce Vita

Die Frage nach dem guten Leben ist so schwierig und komplex wie das Leben selbst. Bereits die großen Philosophen der Antike haben darüber nachgedacht und Antworten geliefert, die auch in der heutigen Zeit nichts an Aktualität eingebüßt haben.  
Albert Kitzler

38

**Die Welt ist leidhaft**  
Wir leben in einer ungerechten und leidhaften Welt. Ist Glück oder Unglück reiner Zufall oder liegt es doch an einem selbst zu bestimmen, ob Fortuna einem hold ist?  
Karl-Heinz Brodbeck



# 49 Zu viel Info

Der deutsche Kinder- und Jugendpsychiater Michael Winterhoff hat ein neues Buch geschrieben. Diesmal allerdings über Erwachsene. Warum wir mit der Psyche nicht immer Marathon laufen können und was unsere Gesellschaft gegen die generelle Überforderung tun kann.  
Ester Platzer

## Spiritualität

### 49 Mythos Überforderung

Der bekannte deutsche Kinder- und Jugendpsychologe Michael Winterhoff spricht über seine Beweggründe, ein Buch über gestresste Erwachsene zu schreiben.

E. Platzer

### 53 Arbeit neu erfinden

F. Fink über neue Wege des Wirtschaftens, Führens und Organisierens.

### 57 Body-Mind-Medizin

Ein Interview mit dem Psychoneuroimmunologen Christian Schubert über die heilende Wirkung von Achtsamkeit.

E. Platzer

### 60 Frieden

Mehr Freundschaften, weniger Feindschaften – jeder kann Frieden in die Welt bringen.

E. Hauska

### 64 Ein Weltreisender baut einen Tempel

P. Riedl befragt den Fitnesstrainer und Weltenbummler Andreas Heimlich über sein spannendes Leben.

## Gesundheit

### 66 Brief vom Kräuterdoktor

✓ Eine Kolumne von G. Weidinger.

## Studium

### 69 Die vier Herzensqualitäten

Liebevolle Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit nehmen in der buddhistischen Praxis einen zentralen Stellenwert ein.

F. v. Allmen

## Service

### 73 Erlesene Tipps zu Weihnachten

### 75 Maries Metta-Morphosen

Eine Kolumne von M. Mannschatz.

### 77 Ayurveda für jedermann

Eine Kolumne von R. Mörth.

### 78 Bücher, Filme und Medien

„Mein spirituelles Lieblingsbuch“ von Lotte Ingrisch und die interessantesten Neuvorstellungen der letzten Zeit.

### 82 Alles, was man ...

# Philosophieren über das Leben

**Die Frage nach dem guten Leben ist so schwierig und komplex wie das Leben selbst. Die besten Antworten finden sich im antiken Weisheitsdenken in West und Ost.**

Albert Kitzler

Alles, was wir über ein gutes Leben wissen müssen, ist in der Antike ausgesprochen worden, und zwar klarer, tiefer und überzeugender als in irgendeiner anderen Epoche. Nietzsche hatte recht, als er sagte, dass die Weisheit seit Epikur keinen Schritt vorwärts gemacht hat, sondern eher tausend Schritte zurück. Diese Einsichten sind keineswegs veraltet. Die menschliche Natur hat sich in all der Zeit nicht geändert. Die inneren Bedürfnisse und Sehnsüchte der Menschen, ihre Ängste und Sorgen, das Selbst, die ‚Buddha-Natur‘ sind gleich geblieben. Modern gesprochen: Die neuronalen und biologischen Gehirnfunktionen laufen immer noch nach denselben Gesetzmäßigkeiten ab wie im Altertum, mag sich auch alles Äußere geändert haben.

## Die menschliche Natur hat sich in all der Zeit nicht geändert.

Zur Beschreibung, was zu einem ‚guten Leben‘ gehört, haben die großen Denker des Altertums immer wieder bestimmte Qualitäten genannt: innere Ausgeglichenheit, Selbsterkenntnis, Authentizität, Selbstbestimmtheit, Aufrichtigkeit, Achtsamkeit, Mitgefühl, Zugewandtheit, Genügsamkeit, Heiterkeit, Gelassenheit, ein maßvolles Leben. Oder sie sagten, dass wir ein ‚gutes Leben‘ führen, wenn wir uns befreit haben von Ängsten, Sorgen, Zorn, Hass, innerer Zerrissenheit, Unruhe, Getriebensein, Neid, Gier, Selbstsucht, Überheblichkeit, Geltungssucht. Sie bezeichneten diese Formen menschlichen Leidens als ‚Krankheiten der Seele‘, die wir mit einer von Weisheit geleiteten Übungspraxis ‚heilen‘ können. Weise Lebensführung führt zur Gesundheit der Seele. Die Gesundheit der Seele aber war Synonym für ein ‚gutes Leben‘, für Glück: „*Weisheit ist Glück*“, sagte Sokrates. Philosophie in diesem Sinne war ‚Seelenheilkunde‘. Es muss nicht betont werden, dass dies alles leichter gesagt als getan ist. Es bedarf einer kontinuierlichen Arbeit an sich selbst, um im Leben Fortschritte zu erzielen: „*Um richtig leben zu lernen, braucht es das ganze Leben*“ (Seneca).

Fragen wir, was wir denn konkret tun können, um ein erfülltes und glückliches Leben zu führen, so fällt auf, dass die großen Denker des Altertums in West und Ost unabhängig von Kultur und Zeit im Ergebnis ganz ähnliche Ansichten vertreten haben. Ihre Ratschläge, was wir tun und meiden sollten, gleichen sich weitgehend, mögen auch die Begründungen, begrifflichen Umschreibungen und die metaphysische Verankerung unterschiedlich sein. So weist beispielsweise das buddhistische Ziel der Befreiung von menschlichem Leiden und der achtfache Pfad dorthin viele Gemeinsamkeiten auf mit dem Ideal eines Weisen, wie es die griechische Philosophie oder Konfuzius entwickelt haben. Die 57 persönlichen Mängel oder Hindernisse auf dem Weg zum Glück, die der buddhistische Lehrer Nagarjuna (2. Jahrhundert) aufzählt, finden wir als seelische ‚Krankheiten‘ in den Schriften der Stoiker wieder oder bei dem chinesischen Philosophen Zhuangzi. Ein wesentlicher Gedanke aller Weisheitslehren war ferner, dass Weisheit Wissen und Können ist und dass zu deren Verinnerlichung ein langes, konsequentes Einüben hinzukommen muss. Erst dadurch wird die gewonnene Einsicht zu einem Teil von uns und ist uns ‚zur Hand‘, wenn wir sie brauchen. Einer der ‚Sieben Weisen‘ im alten Griechenland brachte es auf die knappe Formel: „*Alles ist Übung/Gewohnheit*.“ Bei Konfuzius heißt es: „*Etwas lernen und sich immer wieder darin üben, führt das nicht zum Glück?*“ Und die letzten Worte Buddhas lauten: „*Unermüdlich sollt ihr euch bemühen!*“ Das klingt banal, aber vielen Menschen fällt genau das sehr schwer: die Umsetzung einer Einsicht in eine feste Lebenspraxis.

## Weise Lebensführung führt zur Gesundheit der Seele.

Warum ist das so? Weil wir weniger durch unsere Vernunft gesteuert werden als von verinnerlichten Denk-, Verhaltens- und Wertemustern. Wir sind, was wir tun, denken und wollen, heißt es in den Upanishaden. Wir sind unsere Gewohnheiten. Wollen wir uns ändern, müssen wir unsere Gewohnheiten ändern. Das aber ist schwer, denn es verlangt Entschlossenheit, Konsequenz und Beharrlichkeit: „*Die Dauer ist die Art des Weisen*“ (I Ging). Erst durch längeres Einüben entstehen neue Denk- und Verhaltensweisen. Nur

so ändern wir – neurologisch gesprochen – die synaptischen Verbindungen, ‚überschreiben‘ die im Gehirn tief eingetragenen Codes (Basalganglien) und entwickeln unsere Persönlichkeit. Die dazu erforderliche Selbstdisziplin bringen viele nicht auf. Auch die Fähigkeit zur Selbstbeherrschung und Selbststeuerung, sagt Sokrates, muss eingeübt werden, etwa durch regelmäßigen Sport.

Was brauchen wir für ein gutes Leben? Materiell wenig, da waren sich die Weisen in Ost und West einig. Glück und Unglück liegen in der eigenen Seele, nicht im Besitz (Demokrit). „Das beste Haus ist das, welches die geringste Einrichtung braucht“, sagte ein indischer Yogi. Aristoteles meinte, Vermögen könne zwar das Glück vollkommen machen, weil es uns ermöglicht, mehr Gutes zu tun; häufig aber sei es eher ein Hindernis auf dem Weg zum Glück.

Seelisch-spirituell brauchen wir vor allem ‚Weisheit‘, auch das war allgemeiner Konsens. Wir müssen Unwissenheit, falsche Vorstellungen, leidvolle Gedanken (Sanskrit ‚kleshas‘) und Ängste überwinden und uns von negativen Prägungen befreien, seien sie gesellschaftlicher, frühkindlicher oder sonstiger Natur. Wir müssen die ‚Masken des Egos durchschneiden‘ und zu unserem ‚Selbst‘ vorstoßen, zum Kern unserer Persönlichkeit, zu unseren eigentlichen Bedürfnissen, spirituell gewendet: zum Einen (griechisch ‚hen‘), zur Weltseele (Brahma), zu unserer Bestimmung (Dao), zur Buddha-Natur, zur Erleuchtung (Moksha, Nirvana, Satori). Auch wenn wir nie ganz dahin kommen, jede Annäherung ist ein Gewinn an Lebensfreude.

Was wir darüber hinaus brauchen, ist ein guter Lehrer, ein Vorbild (lebendig oder tot), ein ‚Guru‘ im positiven Sinne (ursprüngliche Bedeutung: ‚der die Finsternis beiseiteschiebt und Licht schafft‘; Anmerkung der Redaktion), ein Meister, Coach oder guter Freund. Deshalb entstanden in der Antike philosophische Schulen, die häufig Lebensgemeinschaften waren. Die großen Denker und Weisen lebten, was sie lehrten. Ohne eine längerfristige ‚therapeutische Allianz‘ finden nur wenige Menschen die Kraft, ihr Leben nachhaltig zu verändern. Deshalb sind langfristige persönliche Beziehungen wichtig. Einmaliger, punktueller Unterricht kann allenfalls ein erster Anstoß sein.

Was ist konkret zu tun, um den Schatz an überliefertem Weisheitswissen zu nutzen? Zunächst müssen wir philosophieren und verstehen. Die Einsicht ist das nachhaltigste Fundament jeder persönlichen Entwicklung. Ferner müssen wir die Einsicht so verinnerlichen, dass sie ‚aufpoppt‘, wenn wir sie brauchen. Einige wenige Beispiele: Um mit unseren Mitmenschen Frieden zu schließen und die ‚Krankheiten‘ Zorn, Wut, Hass und Ärger zu überwinden, hilft es zu verstehen, dass Bösartigkeiten anderer Menschen nur Ausdruck ihrer ungelösten seelischen Probleme sind, ihrer Unwissenheit oder Unreife. Wir sollten die Betroffenheit unseres ‚Egos‘ als leere Eitelkeit entlarven und daran

denken, dass auch wir nicht fehlerlos sind. Wir sollten in dem Anderen einen hilfebedürftigen Menschen sehen. Trainieren wir ein solches Denken, so wird der Ärger über andere irgendwann verschwinden.

Wir bauen unsere Ängste ab und genießen mehr das Hier und Jetzt, wenn wir die Angst vor dem Tod überwinden. Wir sollten uns daher ‚im Sterben üben‘ (Epikur) und den Tod zu unserem Freund machen: „Dass ich dich liebe, mein Leben, das verdanke ich dem Tod“ (Seneca).

## Glück und Unglück liegen in der eigenen Seele, nicht im Besitz.

Wenn wir Verluste fürchten, sollten wir uns klarmachen, dass alles nur ‚geliehen‘ und vergänglich ist, dass Besitz, Arbeitsplatz, gesicherte Stellung, Freunde, Lebenspartner ‚kommen und gehen‘ können. Wir sollten lernen, nicht zu stark anzuhaften: „Das Werden und Vergehen wählt der, der dieses Leben wählt“ (Platon). Je mehr wir klammern, umso verletzlicher werden wir. Wir sollten uns darin üben, das, was wir nicht ändern können, gelassen zu ertragen. Wir sollten es machen wie die Seeleute, die nicht Wind und Wetter ändern, sondern ihr Segel setzen (Teles).

Seitdem ich den Ausspruch „Achtsam zuhören und nicht viel reden“ (Kleobulos) kenne, übe ich mich darin, weniger von mir zu reden und mehr Aufmerksamkeit meinem Gegenüber zu widmen. Das ist viel interessanter, als sich selbst zuzuhören.

Ich kann das ‚Trainingsprogramm‘ für ein gutes Leben hier nur anreißen, aber versichern, dass ich das und einiges mehr selbst ausprobiert habe und es weiter tue, weil es mein Leben bereichert. ■



Dr. Albert Kitzler, geboren 1955, studierte Philosophie und Jura in Freiburg. Seit mehr als 20 Jahren ist er erfolgreicher Medienanwalt und Filmproduzent. 2010 gründete er ‚mass und mitte – Schule für antike Lebensweisheit‘.

## U\W Tipp!



### Tipp zur Vertiefung:

Albert Kitzler  
Wie lebe ich ein gutes Leben?  
Philosophie für Praktiker.  
Pattloch  
2014